



OCTUBRE
COCINA CENTRAL
MENÚ BASAL



LUNES

1 Ensalada. Lechuga, maíz y soja

Kcal. 1135
Prot. 64.3
Lipi. 46.1
HC. 123.7

- 1º** Lentejas riojanas
- 2º** Tortilla de patata con zanahoria al vapor
- Postre: Fruta

Cena: Atún con verduras al horno

8 Ensalada. Lechuga, maíz y soja

Kcal. 1021
Prot. 46.6
Lipi. 43.9
HC. 115.8

- 1º** Crema de verduras
- 2º** Hamburguesa de ternera con tomate
- Postre: Fruta

Cena: Mero a la plancha con berenjena

15 Ensalada. Lechuga, zanahoria y espárragos

Kcal. 915
Prot. 31.5
Lipi. 34.6
HC. 109

- 1º** Lentejas con chorizo
- 2º** Tortilla de patata y cebolla
- Postre: Fruta

Cena: Escalibada con sardinas plancha

22 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria

Kcal. 700
Prot. 25.1
Lipi. 44.8
HC. 92.6

- 1º** Crema de legumbres
- 2º** Tiras de magro a la jardinera
- Postre: Fruta

Cena: Trucha con verduras

29 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria

Kcal. 813
Prot. 36.8
Lipi. 30.7
HC. 98.2

- 1º** Guisado albóndigas
- 2º** Merluza con salsa vizcaína.
- Postre: Fruta

Cena: Menestra de verduras con lomo

MARTES

2 Ensalada. Lechuga, espárragos y aceitunas

Kcal. 1220
Prot. 41.5
Lipi. 52.2
HC. 152.5

- 1º** Macarrones boloñesa
- 2º** Filete de merluza a la romana con chips
- Postre: Fruta

Cena: Pollo al horno con patatas asadas

9

FIESTA

16 Ensalada. Lechuga, aceitunas y maíz

Kcal. 795
Prot. 28.5
Lipi. 32.7
HC. 74.8

- 1º** Guisado de sepia
- 2º** Longanizas con pisto
- Postre: Fruta

Cena: Ensalada completa con queso fresco

23 Ensalada. Lechuga, soja y maíz

Kcal. 644.
Prot. 24
Lipi. 33.8
HC. 58.2

- 1º** Sopa de estrellas
- 2º** Pechuga empanada con ketchup
- Postre: Fruta

Cena: Bacaladilla con salteado de verduras

30 Ensalada. Lechuga, tomate y soja

Kcal. 880
Prot. 42.8
Lipi. 28.7
HC. 85.8

- 1º** Fabada Asturiana
- 2º** Pizza cuatro estaciones
- Postre: Fruta

Cena: Tortilla francesa con queso fresco

MIÉRCOLES

3 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria

Kcal. 1020
Prot. 53
Lipi. 44.4
HC. 99.5

- 1º** Sopa de menudillos
- 2º** Muslo de pollo al ajillo
- Postre: Fruta

Cena: Varitas de merluza con mahonesa

10 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria

Kcal. 841
Prot. 46.6
Lipi. 45.8
HC. 98.7

- 1º** Guisado de albóndigas
- 2º** Cola de bacalao en salsa vizcaína
- Postre: Fruta

Cena: Ternera con pisto

17 Ensalada. Lechuga, espárragos y pipas

Kcal. 644
Prot. 24
Lipi. 33.8
HC. 58.2

- 1º** Sopa de cocido
- 2º** Pollo a las finas hierbas
- Postre: Fruta

Cena: Verduras al horno con calamar plancha

24 Ensalada. Lechuga, zanahoria y aceitunas

Kcal. 724
Prot. 25.7
Lipi. 27.8
HC. 73.8

- 1º** Espaguetis gratinados con atún
- 2º** Tilapia en salsa vasca
- Postre: Fruta

Cena: Filete de atún con canónigos

31 Ensalada. Lechuga, tomate y soja

Kcal. 752
Prot. 28.9
Lipi. 14.9
HC. 118

- 1º** Arroz a la cubana
- 2º** Entremeses
- Postre: Fruta

Cena: Dorada al horno con verduras

JUEVES

4 Ensalada. Lechuga, aceitunas y zanahoria

Kcal. 851
Prot. 35.9
Lipi. 36.5
HC. 93

- 1º** Paella valenciana
- 2º** Jamón york y queso
- Postre: Yogur

Cena: Hervido valenciano con salmón

11 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas

Kcal. 893.1
Prot. 35.8
Lipi. 28.4
HC. 109

- 1º** Fideuà de marisc
- 2º** Croquetas de puchero y empanadillas
- Postre: Natillas

Cena: Judías verdes y panga a la romana

18 Ensalada. Lechuga, maíz y aceitunas

Kcal. 897
Prot. 25.9
Lipi. 42
HC. 102

- 1º** Arroz con ajos tiernos y costillas
- 2º** Albóndigas de bacalao y calamares con mahonesa
- Postre: Yogur

Cena: Tortilla a la francesa con queso

25 Ensalada. Lechuga, tomate y atún

Kcal. 798
Prot. 38.2
Lipi. 34.2
HC. 98.4

- 1º** Arroz a banda con ajoaceite
- 2º** Tortilla patata con judías salteadas
- Postre: Flan de vainilla

Cena: Menestra con sepia

VIERNES

5 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz

Kcal. 872
Prot. 30.7
Lipi. 41.8
HC. 97.2

- 1º** Guisado de magritos y verduras
- 2º** Platija en salsa verde
- Postre: Fruta

Cena: Pizza de jamón york i queso

12

FIESTA

19 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz

Kcal. 841
Prot. 46.6
Lipi. 45.8
HC. 98.7

- 1º** Tiburones con bacon y queso
- 2º** Lomo de merluza con salsa donostiarrá
- Postre: Fruta

Cena: Hamburguesa completa

26 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas

Kcal. 852
Prot. 30.1
Lipi. 32.7
HC. 86.9

- 1º** Potaje de garbanzos
- 2º** Roti de pavo en salsa de manzana
- Postre: Fruta

Cena: Alitas de pollo a la barbacoa